

Poniżej prezentujemy kilka uwag ogólnych, ale bardzo istotnych ze względu na metodykę szkolenia z publikacji „Nauka praktyce judo” (W. Sikorski).

W treningach judo na każdym etapie szkolenia sportowego stosuje się inne metody, formy i środki treningowe, uzależnione od poziomu sportowego, stopnia zaawansowania ćwiczących, wieku i płci.

Na etapie **szkolenia wszechstronnego** dominują środki przygotowania ogólnego rozwijające potencjał ruchowy i energetyczny młodego sportowca, a także stymulujący jego motywację do treningu i kształtujące pozytywne cechy charakteru. Zabawa, radość i satysfakcja mają zachęcić do uprawiania danej dyscypliny sportu. Uwzględnianie prawa rozwoju psychofizycznego i intelektualnego ma szczególnie w tym okresie pierwszorzędne znaczenie. Zaleca się nauczania szerokiego zasobu technik metodą syntetyczną, w ruchu dla polepszenia koordynacji, a cechy motoryczne kształtowane są kompleksowo najlepiej poprzez gry i zabawy ruchowe.

Etap **szkolenia ukierunkowanego** jest okresem początkowym treningu progresywnego ze szczególnym zwróceniem uwagi na rozwój takich cech motorycznych jak siła submaksymalna, szybkość i wytrzymałość średniego czasu. Nauczanie techniki standardowej z tendencją do specjalizacji należy prowadzić być głównie stosując *yaku-soku-geiko*, randori i randori zadaniowe, nie nadużywając, co się często w Polsce zdarza, formy analitycznej *uchi-komi* (Sikorski W.:2007).

Na etapie **szkolenia specjalistycznego** nauczanie techniki indywidualnej jest ściśle powiązane z taktyką walki, a liczba technik (*tokui-waza*) jest ograniczona do kilku kombinacji rzutów i specjalizacji w walce w parterze (*katame-waza*).

Technika indywidualna doskonalona zwłaszcza w formach randori, kakari-geiko i walkach szkoleniowych, a także w rzeczywistej walce stopniowo staje się techniką mistrzowską, która powinna spełniać pewne kryteria:

- judoka bez względu na to czy atakuje, czy się broni, czy też kontratakuję musi podświadomie przewidywać reakcje przeciwnika („czucie przeciwnika”);
- musi w ułamku sekundy potrafić wykorzystać lukę w obronie przeciwnika, lub niestabilności jego równowagi i zastosować odpowiedni rzut;
- musi umieć dostosować rytm i tempo do zmieniającej się sytuacji w walce;
- nawyki jego powinny być tak elastyczne, aby umieć swoją technikę wykonać na zawodnikach wysokich i niskich, lewostronnych i prawostronnych, atakujących lub broniących się.

Cechy motoryczne: szybkość, siła i wytrzymałość winny być kształtowane pod kątem specyfiki judo, a zdolność wysiłkowa powinna odwzorowywać strukturę walki sportowej.